

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 15 (1958)

**Heft:** 6

  

**Artikel:** Die Jugend will Vorbilder und Ideale

**Autor:** Karger, Heinz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991296>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

daran gehindert, dem eidgenössischen Freudesponder und Festgott Alkohol sehr fest zuzusprechen. Sie sind allesamt seine Gefangenen. ‚Fröhlich‘ sind sie auch nicht mehr! Die Grenze zur Fröhlichkeit ist längst überschritten und zur Pöbelei geworden. Einzeln oder in ganzen Chören brüllen sie mit der letzten Kraft, die ihr alkoholisierten Körper noch herzugeben hat, dass es durch die ganze weite Bahnhofhalle dröhnt: ‚Bluemechöhl‘ — ‚Bluemechöhl‘! Was damit gemeint ist, mag das dritte F auf ihrem Bande, das ‚Frisch‘ ihres Kopfes erklären. Die Einheimischen nehmen das Gejohle zur Kenntnis. Es gehört zum Schweizer Sonntag. Die Fremden staunen und schütteln die Köpfe: Schweizer Jugend?

Der Zug rollt. Nach wenigen Minuten stürmen die ersten drei Helden körperlicher Tüchtigkeit mit Türenschlagen und lautem Getue durch die Wagen nach der Zugsmittle: sie haben noch mehr Durst bekommen und finden im Speisewagen das, was sie bis zum nächsten Halt noch ‚frömmen‘ machen wird.»

Hans Keller schliesst seinen Bericht mit der berechtigten Frage: «Ist das körperliche Ertüchtigung?»

Hans Keller geht es sicher nicht darum, irgend einem Verein oder Verband eines auszuweichen; Sündenböcke wie im obigen Beispiel gibt es in Vereinen und Klubs der verschiedensten Verbände. Nein, er schreibt aus tiefer Sorge um die Jugend, kennt er doch als Gewerbelehrer ihre Probleme nur allzugut. Schon früher hat er uns eine Arbeit gesandt, die sich grundsätzlich mit dem Thema «Turn- und Sportorganisationen und Alkohol» befasst. Auch wenn seine Kritik hart ist, dürfen wir uns ihr nicht verschliessen. Sie soll uns viel eher dazu bewegen, diesen wichtigen Fragen der Erziehung im Sport grössere Beachtung zu schenken.

Hans Keller schreibt: «Einst schien es, als ob die Nüchternheitsbewegung im aktiven Sport einen mächtigen Helfer bekomme. Die Hoffnungen haben sich wohl bei jener kleinen Zahl von Menschen erfüllt, die es in irgend einem Sportzweig zu wirklichen Erfolgen bringen wollten. Für eine sehr grosse Zahl Jugend-

licher, — besonders der Minderjährigen und eben der Schule Entlassenen — ist aber die Mitgliedschaft in einem Verein, die zwangsläufig mit sportlicher Tätigkeit verbunden ist, mit grossen Gefahren verknüpft. Der Jugendliche tritt unreif in den Kreis der Erwachsenen, die ihn als ihresgleichen behandeln, und die vor allem ihre Trink-Unsitten auch dorthin tragen, wo das Ziel ihres Tuns es eigentlich ausschliessen sollte. Die Mitgliedschaft in irgend einem Sportverein wird für jeden Jugendlichen eine sehr fragwürdige Sache, wenn der anschliessende Wirtshaushock länger dauert als die sportliche Betätigung.

Nicht minder gefährlich ist die Tatsache, dass oft Leiter von Vorunterrichtskursen sich ihrer Verantwortung in der Führung und Erziehung Jugendlicher nicht bewusst sind. Körperliche Ertüchtigung an sich ist zu verwerfen, wenn sie nicht die Förderung menschlich-ethischer Kräfte einschliesst. Als Lehrer an einer Gewerbeschule bemühe ich mich seit Jahrzehnten, herauszufinden, wo unsere Lehrlinge zum erstenmal zu übermässigem und unverantwortlichem Alkoholgenuß verführt worden sind. Es wirft ein bedenkliches Licht auf diese sog. Bemühungen um die Ertüchtigung unserer Jugend, wenn man immer und immer wieder lesen muss, dass es auf der einen Seite die Vereine sind, die sich widerliche Exzesse zu Schulden kommen lassen, und wie anderseits staatlich subventionierte Vorunterrichtskurse sich scheinbar nur mit Strömen von Bier beenden lassen. Es scheint mir an der Zeit zu sein, dass hier einmal von den verantwortlichen Instanzen — denn solche gibt es wenigstens für die Sache des Vorunterrichtes — für Abhilfe gesorgt wird. (Verschiedene Auszüge aus Schüleraufsätzen illustrieren die hier vorgebrachten Anklagen von E. K. Die Red.)

Man wird mir wie immer vorwerfen, das seien Verallgemeinerungen und Ausnahmen. Gemach! Wenn sich diese ‚Ausnahmen‘ im Verlaufe weniger Jahre zu Dutzenden von Fällen häufen, dann legen sie uns die Pflicht auf, die Aufmerksamkeit auf das schleichende Uebel helvetischer ‚Tüchtigkeit‘ zu lenken.»

## Die Jugend will Vorbilder und Ideale

Aus einem Vortrag von Heinz Karger / «Leichtathletik», Heft Nr. 10, März 1957

Lassen Sie mich zunächst einige Worte über unsere Jugend sagen. Solange die Menschheit existiert, solange ist von Erwachsenen über die Jugend geschrieben und geredet worden. Aber immer war es schwer für Erwachsene, die Welt der Jugendlichen zu verstehen, obwohl sie alle einmal jung gewesen waren. Welch absonderliche Betrachtungen haben wir beispielsweise anlässlich der Jugendkrawalle über sogenannte «Halbstarke» zur Kenntnis nehmen müssen. Einige enttäuschte, seelisch vereinsamte und auch verwahrloste Jugendliche rotteten sich zusammen und erschreckten ihre Umwelt. Man rätselte an diesen Ereignissen herum. Man konnte sie nicht verstehen. Doch war das wirklich so schwer? Man hätte sich nur die Frage vorzulegen brauchen, welche Vorbilder diese Jugendlichen gehabt haben, denen sie nacheifern konnten. Seit jeher hat der junge Mensch das Bestreben gehabt, sich nach einem Vorbild zu richten, das er bewundern konnte.

Die natürlichsten Vorbilder der Jugend sollten die Eltern sein. Wie oft aber muss bei Schwierigkeiten mit Jugendlichen festgestellt werden, dass davon keine Rede sein konnte. Wie oft wurde dann der tollkühne Filmverbrecher, den der geschäftstüchtige Produzent auf die Leinwand zauberte, zum Leitbild dieser enttäuschten Jugend.

Von verschiedenen Seiten wird erwähnt, unsere Jugend sei heute bedauerlicherweise um vieles nüchterner geworden, als das früher der Fall gewesen sei. Ich glaube, dass die Erfahrung der Jugend mit ihrer erwachsenen Umwelt sehr viel dazu beigetragen hat. Trotzdem hat diese Jugend von heute wie zu allen Zeiten die Sehnsucht nach einem Ideal, nach dem Guten, nach dem Grossen. Sie hat Gefühl wie zu allen Zeiten, aber unsere Jugend muss heute allzu häufig das Gefühl aus seelischer Notwehr heraus verleugnen. Hat ein junger Mensch sich einem Ideal verschrieben, so tut er das ganz, mit voller Hingabe, erweist sich aber dieses Ideal als hohl, als trügerisch, können die Folgen für den jungen Menschen wie auch für seine Umwelt u. U. verderblich sein. Dieser Verantwortung müssen sich alle die, die Leitbilder aufstellen oder Vorbilder sein können, bewusst werden. Möchten alle unsere Kameraden, denen es vergönnt ist, in besonderer Weise im Sport in Erscheinung zu treten, immer daran denken, wie viele Jungen und Mädchen sich nach ihnen richten und von ihnen absehen wollen, wie sie mit den Problemen des Lebens fertig werden, nicht nur mit den Problemen auf der Kampfbahn. Wenden wir uns nun einem besonderen Ideal zu, das der Sport geschaffen hat, von dem wir sagen, dass es trotz allem die Jugend fasziniert, dem Ideal Olympia.

Der Glanz, die Anziehungskraft Olympias ist nicht allein mit der ratio, mit der Vernunft zu erfassen. Es ist etwas Mystisches um dieses Phänomen. Bedenken Sie bitte, dass die Olympischen Spiele in der Antike einen Zeitraum von mehr als tausend Jahren überdauerten. Was hat sich alles in dieser Zeit zugetragen! Welche politischen und wirtschaftlichen Veränderungen sind eingetreten. Trotz allem blieb die Anziehungskraft, blieb das Strahlen Olympias so lange erhalten.

Wenn wir kulturhistorisch dieses Ereignis würdigen, müssen wir feststellen, dass die Olympischen Spiele in ihrer Blütezeit eine bis heute unerreichte kulturelle Leistung des Menschentums darstellen.

Der moderne Sport und insbesondere wir Leichtathleten erklären die olympische Idee zur geistigen Grundlage unseres Tuns. Wir stellen damit vor jungen Menschen ein Ideal auf. Wir fordern sie auf, daran zu glauben. Damit übernehmen wir jedoch eine Verpflichtung vor der Jugend, nämlich die, dafür zu sorgen, dass nicht auch dieses Ideal, wie so viele andere, sich als leer und nichtig erweise. Das Erlöschen der olympischen Flamme würde eine unerhörte Enttäuschung für den Teil unserer Jugend bedeuten, der sich trotz der Erfahrung unseres heutigen Alltags den Glauben an eine Idee bewahrt hat. Wenn ich von dem Erlöschen der olympischen Flamme spreche, meine ich damit nicht unbedingt die Fortführung oder Nichtfortführung der olympischen Weltspiele. Ich meine damit die tragende Idee, die das Fundament für dieses grosse Weltereignis darstellen soll. Ich habe die Befürchtung, dass die Gefahr besteht, dass diese olympische Flamme, von der ich spreche, bedroht ist, und ich glaube, dass es an der Zeit ist, Entschlüsse zu fassen, um diese Gefahr zu bannen.

### **Drei Phasen sportlicher Entwicklung**

Lassen Sie mich bitte den Versuch machen, die einzelnen Phasen der neuzeitlichen sportlichen Entwicklung aufzuzeigen. Ich möchte Ihnen dabei die Ergebnisse eines Gespräches, das ich vor einigen Tagen mit einem der Senioren der deutschen Leibeserziehung, mit Prof. Altrock, führte, nicht vorenthalten. Im Verlauf dieser Unterhaltung wurden wir uns darüber einig, dass wir bei einem Ueberblick über die allgemeine sportliche Entwicklung mehrere Phasen zu unterscheiden haben.

Die erste Phase nannten wir

«die Phase der instinktiv oder natürlich betriebenen Leibesübungen».

Sie tritt ein in dem Augenblick, wo der Mensch aus dem instinktiven Gefühl der Notwendigkeit körperlichen Ausgleichs sich zur sportlichen Tätigkeit im Kreis gleichgesinnter Kameraden entschliesst, ohne irgend einen anderen Zweck zu verfolgen als den, nur einmal Mensch zu sein, sich zu bewegen, Freude zu empfinden am sportlichen Tun.

Im Verlaufe der Entwicklung unserer technisierten Zeit kommt es dann zur nächsten Phase,

«der mechanischen Phase».

Sie wird ausgelöst durch die Umwälzung, die die Entwicklung der Naturwissenschaft mit sich bringt, durch die Entwicklung der Technik und Industrie, die zur völligen Veränderung der sozialen Struktur führt. Nun ist es selbstverständlich, dass der Sport nicht ein Ding ist, das für sich allein existieren kann, sondern eine Erscheinungsform, die im engsten Zusammenhang mit dem gesamten menschlichen Leben steht und deshalb auf das stärkste durch die Umwandlungen beeinflusst wird, die ich kurz umrissen habe.

Im Verlaufe dieser Phase kommt es in der Politik, in der Wirtschaft, in der Industrie wie auch im Sport zu grossen gewaltigen Massenbewegungen, zu immer grösser werdenden Organisationen, die einen Apparat mit eigenen Lebensbedingungen erzeugen. Bei den grossen Sportorganisationen, die sich im Laufe der Jahrzehnte überall in der Welt gebildet haben, tritt immer mehr das Organisatorische und das Wirtschaftliche in den Vordergrund. Damit kommt eine neue Berufsklasse auf, es tritt in Erscheinung der Funktionär, der notwendig ist, um einen Apparat im Laufen zu halten. Damit taucht aber die Gefahr auf, dass der Sporttreibende vom Subjekt, vom Träger der ganzen Bewegung, zum Objekt von Funktionären wird. Die Trainingslehre zeigt ebenfalls die mechanistische Tendenz. Wie in der Industrie kommt es auch im Sport zu «Gehirntrübsen», die selbst mit Fernlenkung Leistungen der Sportmaschine Mensch erzwingen wollen.

Aber mitten in dieser Phase werden erfreulicherweise auch Anzeichen einer Besinnung sichtbar. In vielen Ländern wird mehr und mehr erkannt, dass hier Fehlentwicklungen unvermeidbar werden und Gefahren auftauchen für die Persönlichkeit des Menschen, der sich in den Bereich des Räderwerkes der Organisation begeben hat.

Es nutzt nichts, wenn man einer Entscheidung aus dem Wege zu gehen versucht, es nutzt nichts, Dinge zu beschönigen, die z. T. durch uns selbst entstanden sind. Wir müssen uns Gedanken machen, welche Auswege es aus dieser durch Zeiteinflüsse bedingten Situation gibt. Das wird unsere gemeinsame Aufgabe sein, und ich spreche nicht nur von reinen leichtathletischen Aufgaben, sondern von Aufgaben, die der gesamten Sportbewegung der Welt gestellt sind. Es muss ein Weg zur nächsten Stufe gefunden werden, zu einer Phase, die wir als

«rhythmische Phase»

bezeichnen wollen. Lassen Sie mich erklären, was wir darunter verstehen. Es geht uns darum, den menschlichen Bereich zu sichern. Es kommt darauf an, den Sport, der sich zu sehr mit fast abwegig gewordenen Zielsetzungen isoliert hat, wieder in Zusammenhang zu bringen mit dem Ganzen. Der Mensch muss wieder in den Mittelpunkt gestellt werden, und nicht nur bei Festansprachen und gelegentlichen Anlässen, sondern in unserem gesamten Tun.

Der Mensch muss wieder Träger des Ganzen werden. Der Persönlichkeit muss zum Durchbruch verholfen werden, und Wettkampf und Training haben sich in den Lebensrhythmus einzufügen und zur Erhöhung des Lebensgefühls beizutragen, um dem Menschen die Kraft zu geben, sein Zeitalter überhaupt zu ertragen. Auch in der modernsten Trainingslehre zeigen sich Anzeichen dafür, dass man die Bedeutung des Seelischen, die Bedeutung der Persönlichkeit erfasst hat. Ich muss aber davor warnen, sich nur deshalb mit dem Gefühlsleben des Menschen zu beschäftigen, um die absolute Leistungsgrenze immer weiter nach oben zu verschieben. Es muss so sein, dass das Leistungsstreben, das ja gerade wir Leichtathleten so hoch schätzen und das wir wollen, dieses Streben nach der persönlichen Leistung, von uns nur dann anerkannt werden kann, wenn es in den Dienst der Persönlichkeitsbildung gestellt wird. In dem Augenblick, wo uns diese Zusammenhänge wieder sichtbar werden, werden wir erkennen, dass der Mensch nicht nur aus dem Körperlichen, sondern auch aus dem Seelischen seine Kräfte bezieht. Wenn wir den Zusammenhang finden zwischen physischen und psychischen Kräften, dann glaube ich sogar, dass sportliche Leistungen in einer noch grösseren Steigerung möglich sein werden, als wir sie heute für möglich halten, und zwar ohne dass der Mensch in seiner Existenz bedroht und zum wil-

lenlosen Objekt eines ehrgeizigen Trainers degradiert wird.

Nun, welche Konsequenzen sind aus diesen Erwägungen zu ziehen, was können wir tun, um das olympische Ideal auch unter den Zeitbedingtheiten des 20. Jahrhunderts unserer Jugend zu bewahren? Ich darf noch einmal kurz auf die Merkmale des antiken Olympias hinweisen. Man kann wohl folgende drei Punkte als besonders wesentlich hervorheben, die als charakteristische zu gelten haben. Die Olympischen Spiele in Hellas gingen von einer gemeinsamen, von allen anerkannten Grundlage aus. Sie bestand aus

der religiösen Einheit  
der völkischen Einheit und  
der kulturellen Einheit.

Menschen eines gemeinsamen Kulturkreises, Menschen eines gemeinsamen Religionsbekenntnisses taten sich zusammen und fassten die Olympischen Spiele als einen Gottesdienst auf, als eine religiöse Handlung.

## Milch und Sport

Prof. Dr. med. G. Schönholzer (Bern)

Hauptziele des Sportes sind gute körperliche Leistungsfähigkeit und Steigerung der Lebensfreude. Die wichtigste Grundlage dafür ist und bleibt ein zweckmässig aufgebautes Training. Eine wichtige Hilfsrolle spielt jedoch auch eine natürliche und ausreichende Ernährung.

Alle Fachleute sind sich heute darin einig, dass die Basis einer zweckmässigen Lebensweise in einer abwechslungsreichen, gemischten und den üblichen Gewohnheiten mehr oder weniger entsprechenden Ernährung besteht. Drei zeitliche Perioden im Leben des Sportlers erfordern indessen eine besondere Betrachtung in bezug auf Anpassung des Essens und Trinkens.

In der Trainingsperiode soll die Ernährung reichhaltig sein, was die Kalorien- und die Eiweisszufuhr betrifft. Unser Körper ist zum grössten Teil aus Eiweissstoffen aufgebaut, und körperliches Training bedeutet u. a. Substanzzuwachs. Trainingsnahrung ist also in erster Linie Aufbaunahrung. Der Erfolg eines körperlichen Trainings ist u. a. abhängig von der gleichzeitigen Eiweisszufuhr. Speziell beim Jugendlichen und ganz besonders während zusätzlichen Belastungen — Schule, Militärdienst, Wachstumsperioden, sportlichen Leistungen — kann der Eiweissbedarf, der für einen bestmöglichen Trainingserfolg nötig ist, 2—3 g pro kg Körpergewicht und Tag betragen, Fette und Kohlenhydrate ergänzen die Zufuhr auf die nötige Anzahl von Kalorien, ohne dass eine Gewichtszunahme durch Fettansatz zustande kommen soll.

Mindestens ein Drittel des zugeführten Eiweisses soll biologisch hochwertig, d. h. tierischen Ursprungs sein. Milcheiweiss — Vollmilch, Magermilch, Yoghurt, Käse — hat, abgesehen von Fleischeiweiss, den höchsten biologischen Ansatzwert. Wichtig ist ferner, dass dieser weitaus besser ist, wenn die Eiweisszufuhr nicht einseitig, sondern aus verschiedenen Quellen stattfindet. Das Glas Milch während der Mahlzeit ist deshalb besonders wertvoll.

Eine der umfassendsten Ueberprüfungen der Lebensgewohnheiten von Sportsleuten aller Art wurde an der Berliner Olympiade 1936 durchgeführt. Wie ein roter Faden geht durch die Speisezetteln aller Nationen die Beobachtung einer sehr ausgiebigen Zufuhr von

tierischem Eiweiss. Neben zweimal 300—400 g Fleisch täglich wurden fast von allen Sportsleuten der Welt 1 Liter, von den Finnen, Holländern, Isländern, Lettländern und Norwegern bis zu 2½ Liter Milch pro Tag verlangt. Ebenso war Milch bei fast allen Nationen ein wichtiger Träger hochwertiger Nahrungszulagen.

Milch spielt also mit Recht in der Trainingsperiode des Sportlers eine führende Rolle für die Zufuhr von hochwertigem, tierischem Aufbaueiweiss, aber auch als Vermittler von Calcium und Phosphor — woraus unser Skelett zur Hauptsache besteht — und von Vitaminen.

Besondere Ernährungsprobleme bestehen in der Periode vor dem Wettkampf. Die Anhäufung von rasch im Stoffwechsel verwendbaren Reserven ist das einzig wichtige Ziel, da der Aufbau in der Trainingsperiode abgeschlossen sein muss. Magen und Darm dürfen nicht mit schwer verdaulichen Nahrungsmitteln oder grossen Flüssigkeitsmengen belastet werden. Kohlenhydrate spielen die Hauptrolle. Milch in grossen Mengen ist in diesem Zeitpunkt nicht zweckmässig, wird aber öfters zur Zubereitung von zuträglichen Speisen benützt. Milchreis z. B. wird nicht selten als hochwertige Verpflegung einige Stunden vor dem Wettkampf genossen. In den Speisezetteln während der Berliner Olympiade ist oft auch gezuckerte Kondensmilch zu finden.

Im ganzen ist die Ernährung in dieser Periode ausserordentlich individuell und durch Gewohnheiten und persönliche Auffassungen beeinflusst; sie soll deshalb nicht durch allzu viele Vorschriften belastet werden.

Noch in höherem Mass ist dies der Fall bei der Verpflegung während längerer Wettkämpfe. Wettkampfnahrung ist ausschliesslich Ersatz von Zucker, Salz und Wasser, sofern es sich natürlich nicht um tagelange Hochleistungen handelt. Eiweisse und Fette sind deshalb nicht am Platz, da sie zusätzliche Verdauungsarbeit erfordern, die vom arbeitenden Organismus nicht geleistet werden kann. Mit Vollmilch oder Vollmilchgetränken ist deshalb Vorsicht am Platze, da sie zu Erbrechen und Verdauungsstörungen führen können. Sehr oft verwendet werden jedoch während der Wettkämpfe oder unmittelbar anschliessend an dieselben speziell zubereitete, verdünnte Milchmischgetränke. Sie haben sich bei den Sportverpflegungen sehr durchgesetzt und bewährt, wenn auch selbstverständlich immer wieder individuelle Abweichungen oder Gewohnheiten bestehen.

Etwas anders liegen die Verhältnisse bei sehr langdauernden Höchstleistungen, z. B. bei Expeditionen oder in den Bergen. Hier ist natürlich neben der Zufuhr von leichtest verdaulichen Betriebsstoffen der Eiweissaufbau bzw. -ersatz nicht zu vernachlässigen; auch eine gewisse Fettzufuhr kann zweckmässig sein. Kondensmilch, Trockenmilch und Käse sind wichtige Bestandteile des Speisezettels.

Milch und Milchprodukte sind also in der Trainingsperiode des Sportlers, wegen ihres hohen Gehaltes an biologisch höchstwertigem Eiweiss, an Calcium, Phosphor und Vitaminen, Angelpunkte der aufbauenden Ernährung, werden sie nun als solche genossen oder als Träger von hochwertigen Zusatznährmitteln. Ihre Wichtigkeit tritt vor und während des Wettkampfes zu Gunsten der hochkonzentrierten Kohlenhydrate zurück, wenn auch die Verwendung von verdünnten Milchmischgetränken sehr üblich und zweckmässig ist. Trockenmilch, Kondensmilch und Käse sind für die Ernährung bei Dauerleistungen von grosser Bedeutung.

Der Sportler ist also im ganzen ein treuer Konsument sehr erheblicher Quantitäten von Milch und Milchprodukten und deshalb für höchste Qualität in der Produktion und für einwandfreie Hygiene dankbar.